**رئاسة جامعة صلاح الدين**

**كلية التربية/شقلاوة**

**قسم التربية الرياضية**

Course Book in

Rhythmic gymnastic

**الجمناستك الأيقاعي**

**لطالبات المرحلة الثانية**

**م.د. ايمان الياس عزو**

**2023 -2024**

**مفردات منهاج مادة الجمناستك الايقاعي لطالبات المرحلة الثانية – الفصل الثاني**

**جامعة صلاح الدين –كلية التربية –شقلاوة- قسم التربية الرياضية**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ت** | **الشهر والاسبوع** | **المادة النظرية والعملية** |
| 1 | **تشرين الاول** |  |
|  | **الاسبوع الثاني** | **نبذة مختصرة عن تاريخ الجمناستك الايقاعي وسبب تسمية اللعبة(نظري)**  **تهيئة واعداد الجسم للطالبات(عملي)** |
|  | **الاسبوع الثالث** | **الجمناستك الايقاعي والاهداف العامة له (نظري)**  **الايقاع الحركي والايقاع الموسيقي والعلاقة بينهما (نظري)**  **التوافق الحركي الموسيق (نظري)**  **اهمية الموسيقي وشروط اختيارها (نظري)**  **الاوضاع الاساسية للذراعين (عملي)** |
|  | **الاسبوع الرابع** | **الاوضاع الاساسية للقدمين (عملي)**  **السير الايقاعي (اماماً – جانباً –خلفاً) (عملي)** |
| 2 | **تشرين الثاني** |  |
|  | **الاسبوع الاول** | **الركض الايقاعي (اماماَ –جانباً- خلفاً) (عملي)**  **انواع دروس الجمناستك الايقاعي (نظري)** |
|  | **الاسبوع الثاني** | **اوضاع الوقوف (عملي)**  **الوقوف بالرفع**  **الوقوف بالوخز**  **الحركات الشبيهة بالرقص (نظري)** |
|  | **الاسبوع الثالث** | **الخطوات في الجمناستك الايقاعي (عملي)**  **خطوة الزحلقة**  **الخطوة الثلاثية** |
|  | **الاسبوع الرابع** | **خطوة التقاطع**  **امتحان عملي لما سبق من محاضرات عملي** |
| 3 | **كانون الاول- الاسبوع الاول** | **الوثبات في الجمناستك الايقاعي (عملي)**  **الوثب فتحاً**  **وثبة الخطوة** |
|  | **الاسبوع الثاني** | **وثبة المقص (عملي)**  **وثبة القطة(عملي)** |
|  | **الاسبوع الثالث** | **وثبة الغزال اماماً (عملي)**  **وثبة لمس القدم (عملي)** |
|  | **الاسبوع الرابع** | **وثبة السمكة (عملي)**  **وثبة القرفصاء (عملي)** |
|  | **الاسبوع الخامس** | **وثبة الاقعاء (عملي)**  **امتحان عملي بما سبق من حركات** |
| 4 | **كانون الثاني- الاسبوع الاول** | **الدورانات في وضع الوقوف (عملي)**  **دوران الحجلة على قدم واحد**  **دوران بالقفز(360،180،90)درجة** |
|  | **الاسبوع الثاني** | **الدوران على راس اصابع القدم على شكل طائر لق لق (عملي)**  **دوران طاحونة (ميل الجذع للخلف) (عملي)** |
|  | **الاسبوع الثالث** | **امتحان نظري نهاية الفصل الاول** |
|  | **الاسبوع الرابع** | **امتحان عملي نهاية الفصل الاول** |

**مفردات منهاج مادة الجمناستك الايقاعي لطالبات المرحلة الثانية– الفصل الثاني**

**مفردات منهاج مادة الجمناستك الايقاعي لطالبات المرحلة الثانية – الفصل الثاني**

**جامعة صلاح الدين – كلية التربية – شقلاوة- قسم التربية الرياضية**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ت** | **الشهر والاسبوع** | **المادة النظرية والعملية** |
| 1 | شباط – الاسبوع الاول | بعض الخطوات المقترحة لكيفية التفكير في تكوين التمرينات الايقاعية الحديثة (الفردية) بشكلها النهائي (نظري)  التطور التاريخي لادوات الجمناستك الايقاعي (نظري)  حركات الجمناستك الايقاعي باستخدام الادوات (عملي) |
|  | الاسبوع الثاني | اداة الشريط (عملية ونظري)  مواصفات الشريط (عمليونظري)  الحركات الفنية للشريط  الحركات الثعبانية (عملي )  الحركات الحلزونية (عملي) |
|  | الاسبوع الثالث | الدوائر(عملي)  المرجحات(عملي) |
|  | الاسبوع الرابع | الشكل رقم (8) (عملي)  المرور خلال الشريط (عملي) |
| 2 | اذار – الاسبوع الاول | رمي واستلام الشريط (عملي)  اداة الحبل ومواصفاته (نظري وعملي)  الوثبات داخل الحبل (عملي) |
|  | الاسبوع الثاني | الحجلات والقفزات داخل الحبل (عملي)  رمي واستلام الحبل (عملي) |
|  | الاسبوع الثالث | الشكل رقم (8) بالحبل (عملي)  رمي احد نهايتي الحبل (عملي) |
|  | الاسبوع الرابع | الدورانات بالحبل (عملي)  المرجحات بالحبل (عملي) |
| 3 | نيسان- الاسبوع الاول | اداة الشاخص وماصفاته (نظري وعملي)  الحركات الفنية المستخدمة باداة الشاخص (عملي)  الطواحين (عملي) |
|  | الاسبوع الثاني | ضرب الشواخص(عملي)  الرمي والاستلام (عملي) |
|  | الاسبوع الثالث | الحركات المتوازية (عملي)  المرجحات (عملي) |
|  | الاسبوع الرابع | الدوائر بالذراعين (عملي)  الشكل رقم (8) (عملي) |
| 4 | ايار-الاسبوع الاول | اداء سلاسل حركية للطالبات مع الادوات  التدريب على السلاسل الحركية |
|  | الاسبوع الثاني | امتحان نظري للطالبات |
|  | الاسبوع الثالث | امتحان عملي للطالبات |
|  | الاسبوع الرابع | امتحان عملي للطالبات |

**Chapter one**

**Vocabulary curriculum material for students rhythmic gymnastics second phase -college of education/shaqlawa- department of physical education**

|  |  |
| --- | --- |
| **Month and week** | **Theoretical and practical material** |
| **October – second week** | **-Date of rhythmic gymnastics.**  **- prepare the body of student.** |
| **-Third week** | **-Locomotor rhythm and the rhythm of music and the relationship between them.**  **-The basic conditions of the arms.** |
| **-Fourth week** | **-The basic conditions forthe feet.**  **-walking rhythmic.** |
| **2-Novmber**  **-First week** | **-Springing rhythmic.**  **-Types of rhythmic gymnastics lessons.** |
| **-second week** | **-Conditions of the stand.**  **-Dance- like Movements.** |
| **-Third week** | **-Steps in rhythmic gymnastics.** |
| **-Fourth week** | **-Steps in rhythmic gymnastics.**  **- Practical exam.** |
| **3-December** |  |
| **-First week** | **-Dashes rhythmic gymnastics.** |
| **-Second week** | **-Dashes in rhythmic gymnastics.** |
| **-Third week** | **-Dashes in rhythmic gymnastics.** |
| **-Fourth week** | **-Dashes in rhythmic gymnastics.** |
| **-Fifth week** | **-Dashes in rhythmic gymnastics.**  **-Practical exam leaps.** |
| **4- January** |  |
| **-First week** | **-Turns a standing position.** |
| **-Second week** | **-Turns a standing position.** |
| **-Third week** | **-The theoretical exam to the end of the first quarter.** |
| **-Fourth week** | **-Practical exam for the end of the first quarter.** |

**Chapter two**

**Vocabulary curriculum material for students rhythmic gymnastics second phase -college of education /shaqlawa -department of physical Education**

|  |  |
| --- | --- |
| **Month and week** | **Theoretical and practical material** |
| **1-February** |  |
| **-First week** | **-Some proposed steps for how to think in the formation of modern rhythmic exercises (individual) in its final form.**  **-the historical development of tools rhythmic gymnastics.**  **-Rhythmic gymnastics movement using tools.** |
| **-Second week** | **-Tool tape.**  **-Artistic movements of the tape.** |
| **-Third week** | **- Circuits.**  **-Weighted.** |
| **-Fourth week** | **-Figure (8).**  **-Traffic through the tape.** |
| **2-Mrach** |  |
| **-First week** | **-Throw the tape and pick.**  **-Rope tool.**  **-Dashes inside the Rope.** |
| **-Second week** | **-Partridge and jump rope inside.**  **-Throw the rope and received.** |
| **-Third week** | **-Figure (8).**  **-Throwing one of the ends of the rope.** |
| **-Fourth week** | **-Turns rope.**  **-Weighted rope.** |
| **3-April**  **-First week** | **-Tools pillar**  **-Art movements devise which pillar**  **-Small circles.**  **-Windmills.** |
| **-Second week** | **-Hit the pillars.**  **-throwing and receiving.** |
| **-Third week** | **Parallel movements.**  **Weighted.** |
| **-Fourth week** | **Circuit by arms.**  **Figure (8).** |
| **4-May** |  |
| **-First week** | **-Performance of kinetic chains by the students with the tools**  **Training on the kinetic chains.** |
| **-Second week** | **-Theoretical exam.** |
| **-Third week** | **-Practical exam.** |
| **-Fourth week** | **-Practical exam.** |

**كيفية توزيع الدرجات لمادة جمناستيك الأيقاعي**

**مدرسة المادة م.د. ايمان الياس عزو**

**المصادر المعتمدة عليها:**

* ويكبيديا.الموسوعة الحرة، الانترنيت.
* اسس تعليم جمناستك الأيقاعي : وجيه محجوب و اسيا كاظم 1989.
* الحركات الأيقاعية في الجمباز: د. لستيكايا ترجمة الدكتور جنيد بشير 1989.
* اساسيات التمرينات الأيقاعية : د. عطيات محمد خطاب و أخرون 2006.